

KERN HUILE DE PÉPINS DE COURGE



Christophe Berthier, un Alétois depuis 1992

UNE HISTOIRE NÉE À ALET-LES-BAINS

Lorsque j'ai découvert l'huile de pépins de courge lors d'un voyage en Autriche, j'ai tout de suite su que j'emporterais ce produit avec moi dans mon village d'enfance, **Alet-les-Bains**. Mon instinct avait raison : cette huile exclusive est devenue populaire ici car des amis et des proches ont demandé régulièrement du ravitaillement.

C'est ainsi qu'est née mon entreprise « **Kern** ». Nous livrons l'huile de pépins de courge depuis Alet-les-Bains dans toute la France.

UNE HUILE PLEINE DE VERTUS

Cette huile se consomme à froid comme assaisonnement pour des salades, donne un **goût savoureux** aux soupes mais aussi elle se marie très bien avec du poisson, du riz, du blé et des pâtes. En Autriche, elle est même servie au dessert sur la glace à la vanille.

L'huile de pépins de courge présente également de nombreux **bienfaits pour la santé** :

- baisse la tension artérielle
- protège du cancer de la prostate
- améliore la peau et les cheveux
- 80 % d'acides gras insaturés
- Anti-inflammatoire



Polyvalent, saine et succulante

LE BONHEUR, ÇA SE GOÛTE

www.kern-saveurs-d-autriche.com



Passage à l'heure d'hiver

Nous passerons à l'heure d'hiver dans la nuit du samedi 26 au **dimanche 27 octobre 2024**

- 1 heure



À 3 heures du matin il sera alors 2 heures.

Nous gagnerons 1 heure de sommeil.



MENTIONS LEGALES

Edition et impression : Mairie d'Alet les Bains
Responsable de l'édition : Stéphanie GUILHEM



Mail: accueilabbaye@aletlesbains.com
Panneau pocket
Site: www.aletlesbains.com
Facebook: Abbaye d'Alet-les-bains



LA GAZETTE D'ALET

N°48 OCTOBRE 2024



« De l'ocre des pierres aux reflets bleus des sources.... »

Intéressé par la vie du village, pensez à vous inscrire pour recevoir la gazette. communiquer votre mail pour connaître toutes les nouvelles.

Ouverture de la mairie

L'accueil physique et téléphonique se fera du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h Et le vendredi de 10h à 12h
04 68 69 95 00

mairie.alet@wanadoo.fr

Du 1er au 31 octobre, le point Accueil de l'Abbaye sera ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h et le Week end de 10h à 12h et de 14h à 18h L'Agence postale est ouverte lundi et samedi de 10h à 13h, mardi et jeudi de 14h à 17h

Prochaine collecte

des encombrants : le mardi 29 octobre
Des déchets verts : mercredis 16 et 30 octobre

Pensez à vous inscrire

en mairie et afin de préserver la beauté de notre village, veillez à ne les sortir que le lundi soir.

Grâce à ces collectes et aux déchetteries du territoire, il est inadmissible de trouver des encombrants et des déchets verts dans les containers.

La rentrée à Alet

Cette année, 22 enfants seront accueillis à l'école d'Alet, par Carole Cros, pour les maternelle et CP, secondée par Béa Le Vayer. Alexandra Batlle s'occupera du Ce1 au Cm2.

Les enfants en situation de handicap trouveront l'aide nécessaire à leur scolarité auprès de Virginie Barat, AESH.

Pierric Cœurdelion, une fois par mois, assurera la décharge de Mme Cros, afin qu'elle puisse faire le travail administratif incombant à la directrice. Marie Gayda assurera la propreté des locaux. Isabelle Normand, réglera les enfants de bons petits plats faits maison.



Les projets en cours

La phase d'étude du SPR, Site Patrimonial Remarquable, de la commune a été confié au bureau d'Etude KARGO qui est venu sur le terrain cet été et que certains d'entre vous ont rencontré. Une première restitution aux élus aura lieu fin octobre.

Pour l'aménagement de la place, nous sommes en phase d'audition des maîtres d'œuvre et avons déposé les dossiers de demande de subvention pour cette opération.

De nouveaux containers déchets seront très prochainement installés et concourront à l'esthétisme du village.

Un columbarium sera installé courant octobre dans le cimetière.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

En Septembre à Alet

Les températures ont rapidement chuté en ce mois de septembre, mais Charles et Sébastien ont su les maintenir au plus haut, grâce à leur dernière soirée au Moulin. Ce dernier reste ouvert du mercredi au dimanche, jusqu'à fin octobre.



Malgré le temps capricieux de ce week end, quasiment 200 personnes ont profité de la visite gratuite de l'abbaye pour les journées européennes du Patrimoine.

En Octobre à Alet



Si une vicieuse hernie discale n'était venue changer le cours des choses, Malek Mammeri aurait sans doute encore les mains dans le cambouis en train de réparer des moteurs de voiture. Seulement voilà, ce passionné de mécanique a dû se résoudre à poser les clés à molette pour laisser respirer ses vertèbres et envisager une reconversion. « Finalement remarque-t-il dans un sourire, je fais toujours de la mécanique, mais en beaucoup plus petit ».

Car une année de formation plus tard, le spécialiste des moteurs à explosion a réussi sa reconversion dans l'horlogerie. « Il n'y a qu'une seule école de formation dans la région, elle est à Muret et encore on n'était que sept à suivre les cours. En plus, certains sont partis travailler en Suisse dans des entreprises qui recrutent beaucoup sur ce type de formation. »

D'Alet-les-Bains, où il réside, Malek choisira de s'expatrier un moment pour parfaire son bagage dans les Cévennes, à Sumène, auprès de Bresson, un compagnon horloger qui lui fera découvrir les mécanismes les plus divers dont ceux du Musée Fabre de Montpellier. « C'était sympa, se souvient Malek, tous les lundis on faisait le tour de Montpellier pour remonter les mécanismes. »

Le mécanicien était alors fin prêt pour ouvrir son propre atelier et changer clés et douilles contre un mini-tour, des pinces à épiler et une série de micros outils qui offrent sur son établi un paysage lilliputien.

Dans son atelier alétois, le Foliot, du nom de cet ancêtre des pendules du XVe siècle, les horloges familiales s'accumulent vite en quête d'une seconde vie,

Malek remonte le temps, l'œil rivé sur ces mécanismes qui tous portent une partie du génie humain et retrouvent sous sa loupe le mouvement perpétuel. Les Audois et les Carcassonnais possèdent un vrai trésor de montres, de coucou, de pendules, de boîtes à musique qui n'attendaient qu'un passionné pour revenir à la vie.

Article indépendant



Toujours dans le cadre de la fête du terroir, Isabelle concoctera ce mois de délicieux menus avec des produits du terroir, des courses de saison et des spécialités du territoire. Ainsi qu'un menu spécial semaine du goût

La Semaine du Goût est une marque déposée et un événement autour du goût et de la gastronomie, créé en 1990 par les industriels du secteur du sucre. Il s'agit d'un événement très médiatique dont l'objectif affiché est d'« éduquer les consommateurs, et surtout les enfants, aux goûts. »

Du 15 au 27 octobre, deux expositions seront à votre disposition dans la salle capitulaire, « le pain » et « le chocolat »

Les animations reprennent à la bibliothèque avec les écoliers.

L'association des parents d'élèves est à la recherche de boîtes de camembert, n'hésitez pas à les garder et les amener au point accueil abbaye, nous ferons le relais

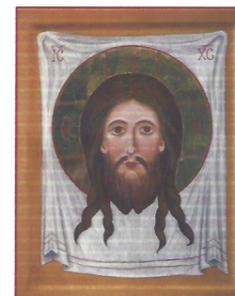
Rendez vous le mois prochain



CONFÉRENCE
LES ICÔNES :
UN ART SECRET OU SACRÉ ?
Salle des Consuls - Place de la République
Alet-les-Bains

Samedi 19 octobre 2024
À 15h00
Par
Angélique Benlolo-Cantillon
Iconographe et Conférencière

« Le souffle de divinité contenu dans l'Art du peintre, transfigure son esprit en reflet de l'esprit divin. ». Léonard de Vinci



Organisé PAR
Atelier-Galerie Yolande Alvarez
Pour information :
Yolande : 06.22.83.31.77
yolandearliste@gmail.com

EXPOSITION D'ICÔNES
Du 15 septembre
Au 15 décembre 2024
4 et 6 rue du Consulat
11300 LIMOUX

Du 14 au 20 octobre, faites un bel accueil au représentant de l'association, ou retrouvez ces délicieuses brioches à la mairie ou au Point Accueil abbaye.

Cette association a pour but d'assurer, sur les plans matériels et moraux, la défense des intérêts généraux de toutes les personnes en situation de handicap intellectuel et/ou de handicap physique et/ou sensoriel associé, et de leurs familles.

OCTOBRE ROSE
A SAINT-MARTIN-DE-VILLEREGLAN
Le 12 octobre 2024

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Matin Venez avec une petite touche de rose

9h - Marche 9km - départ du terrain de tennis
Participation de 5€ ou plus suivant votre bon

12h - Apéritif dînatoire offert aux participants de la marche

Après-midi

13h30 - Stands avec différents ateliers

15h - Débat avec un professionnel de santé sur l'auto-palpation

Soirée solidaire *Repas 20€ enfants < 10 ans 10€

19h - Menu
Apero offert / Salade composée / Seiche à la rouille
Tarte aux fruits / Café compris
*Vin non compris

*Soirée animée par le groupe «Les cordes aux doigts»

Places limitées
Réservation au 06.72.43.45.15 ou 06.86.59.98.73
Tous les bénéfices seront reversés à l'association RoseUp

Logo: ALET-LES-BAINS, ROSE UP, MERCI DE NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Ce n'est pas Alet, mais n'hésitez pas à soutenir notre infirmière